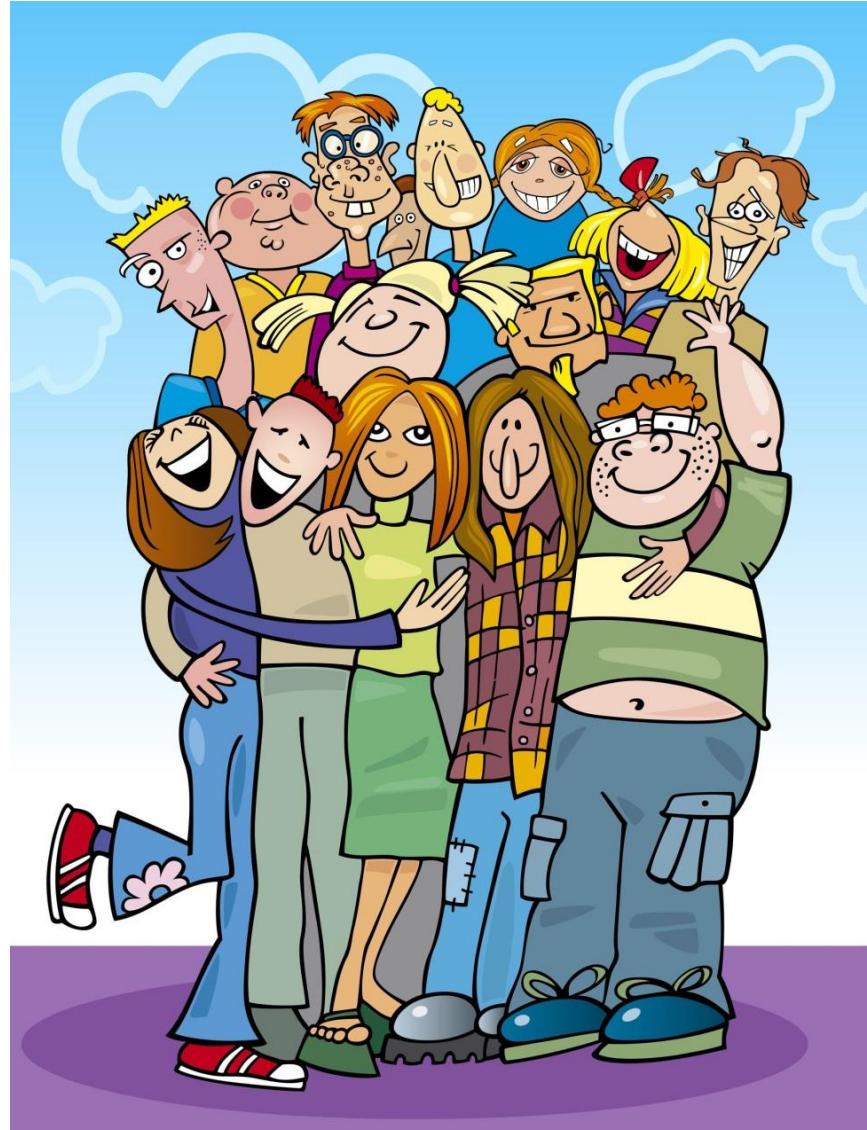


Willkommen zum Vortrag

# Klär mich bitte auf!

## Wann und wie kläre ich mein Kind auf?

Referentin:  
Carla Kronig  
Erziehungswissenschaftlerin  
familylab Seminarleiterin



# Programm

- Wie aufgeklärt sind wir heute wirklich?
- Sexualerziehung
- Wann ist der richtige Zeitpunkt?
- Wie sag ich's?
- Altersgerechte Aufklärung
- Persönliche Grenzen
- Scham

# Wie aufgeklärt sind wir heute wirklich?

- Wird/wurde das Bedürfnis nach körperlicher Nähe meines Kindes gestillt?
- Wie reagiere ich auf Enttäuschung bei meinem Kind?  
Drücke ich ihm als Trost gerne mal einen Keks in die Hand?
- Darf mein Kind selbst bestimmen, wem es ein Küsschen gibt und wem nicht?
- Fühlt es sich in seinem Körper ‚in Ordnung‘?  
Finde ich es zu dick/dünn/ unsportlich/etc.?
- Respektieren andere Menschen die Grenzen meines Kindes?  
Vertraut es sich anderen an?
- Fühlt sich mein Kind geliebt? Woran merkt es das?
- Fühlt es sich mit seinem ‚Geschlechtskörper‘ wohl?
- Wird mein Kind als Mädchen/Junge so akzeptiert wie sie/er ist?

# Unsicherheit im Umgang mit der kindlichen Sexualität

- Furcht davor,
  - etwas falsch zu machen,
  - nicht die richtige Sprache zu finden
- Schamgefühle

➤ Thema vermeiden und die Neugier oder sinnliche Spiele der Kinder unterbinden.



# Sexualerziehung

- Ziel: Töchter und Söhne ermutigen, Erfahrungen zu sammeln, und sie wissen lassen, dass man immer für sie da ist.
- Mit ihnen zusammen lernen, von Anfang an.
- Eltern dürfen vor ihren Kindern flirten und natürlich Körperkontakt haben.
- Kindliche Sexualität zulassen =
  - ✓ Nähe geniessen
  - ✓ Körperteile benennen
  - ✓ über Verliebtheit und Liebeskummer reden
  - ✓ Lust als schön, wichtig und normal ansehen und ermutigen, diese zu leben, in jedem Alter.

# **Sexualerziehung ist Aufgabe aller Erwachsenen, die mit Kindern leben und arbeiten.**

- Schutz vor sexueller Ausbeutung
- Selbstbewusster und selbstbestimmter Umgang mit Körper und Sexualität
  - Grenzen im täglichen Umgang mit Kindern respektieren
  - Selbstbewusstsein und Abwehrstrategien der Kinder stärken



## Einige Fakten zur Sexualerziehung

Je früher und besser aufgeklärt wird, desto später das «erste Mal» stattfindet.

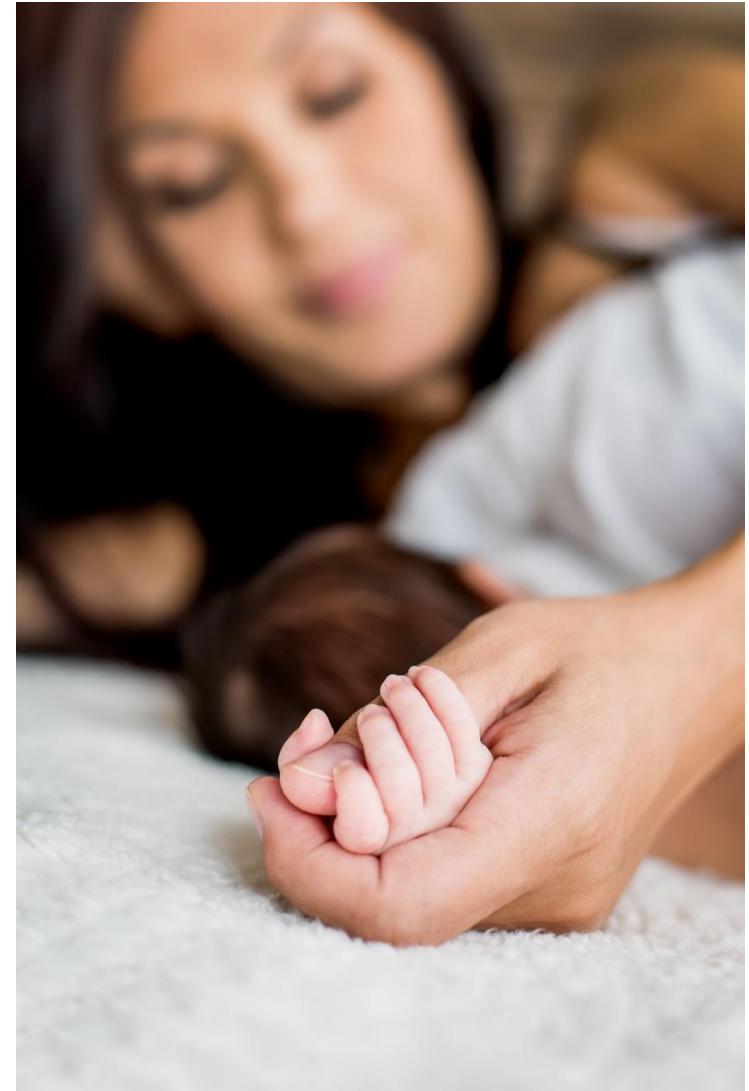
Der Sexualtrieb entwickelt sich ganz unabhängig von der Aufklärung erst mit der Pubertät, weil ein Hormonschub ebenfalls dafür notwendig ist.

So genannte Teenager-Schwangerschaften sind sehr oft ein Paradebeispiel für unzureichende Aufklärung und auch unzureichende Erfahrung, welche Möglichkeiten es sonst noch dafür gibt, das Bedürfnis nach Nähe auszuleben.

Sexualität ist kein abgetrennter Bereich von uns, sondern verflechtet und verwoben mit unserer Persönlichkeit.

## Sexuelle Entwicklung:

- **Bedürfnisse**  
eigene Bedürfnisse erfüllen /  
mit Enttäuschung umgehen
- **Körpergefühl**  
Körperlichkeiten und  
Sinnlichkeiten geniessen
- **Beziehungserleben**  
sich geliebt, respektiert und  
wichtig fühlen



# Eigene Sexualisation

- Bilder
- Normen
- Kategorien
- Werte
- Projekte



# Wann ist der richtige Zeitpunkt?



Ab null Jahren! Spätestens vor dem Schuleintritt.



„Lieber zwei Jahre zu früh als zwei Minuten zu spät.“

*Irmgard Hagspiel, Pädagogin*



Die ersten Informationen prägen sich tief ein & machen das Kind stark.



Es gibt keine falschen Fragen! Ein Kind ist nie zu jung, um eine Antwort zu bekommen, wenn diese altersgerecht ist.



## Exkurs Frühsexualisierung

### Kritik an Sexualerziehung in Schulen

- Sexualisierte Bilder von Erwachsenen und Jugendlichen auf überdimensionalen Werbeplakaten, im Internet und TV!
  - Pornoclips auf Smartphone
- Je älter das Kind, desto weniger kann es vor expliziten Darstellungen und den darin verpackten Botschaften zu Sexualität geschützt werden.



# Wie sag ich's?

- Individuelle Entwicklung des Kindes
- Aufklärungsbücher
- Eigene Werte zum Thema Sexualität
- Klare, der Wahrheit entsprechende knappe Antworten

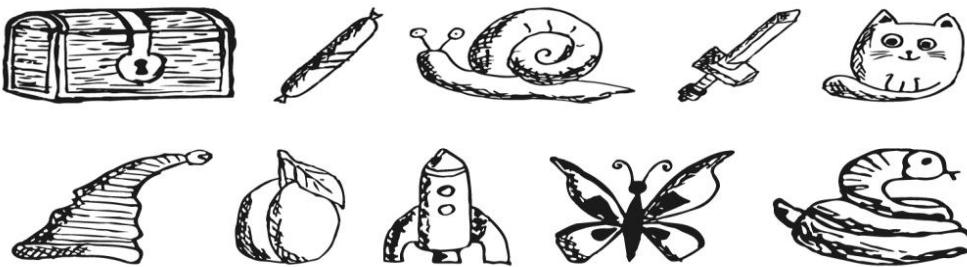


## Eigene Prägung beeinflusst meine Aufklärungsarbeit

- Wie und von wem wurde ich aufgeklärt?
- Welche Gefühle hat das in mir ausgelöst?
- Welche Fragen hatte ich damals, welche Unklarheiten?
- Wen konnte ich fragen, wenn ich etwas zum Thema Sex, Körper, usw. wissen wollte?
- Wie waren meine ersten sexuellen Erfahrungen?  
Welche Gefühle hatte ich dabei?
- Was hätte ich gerne anders erlebt?
- Was wünsche ich mir für mein Kind – was soll anders verlaufen als bei mir?
- Über welche sexuellen Themen spreche ich frei?  
Worüber spreche ich nicht gerne?
- Wo fehlen mir die Worte?  
Welche Worte/Inhalte spreche ich nicht gern laut aus?

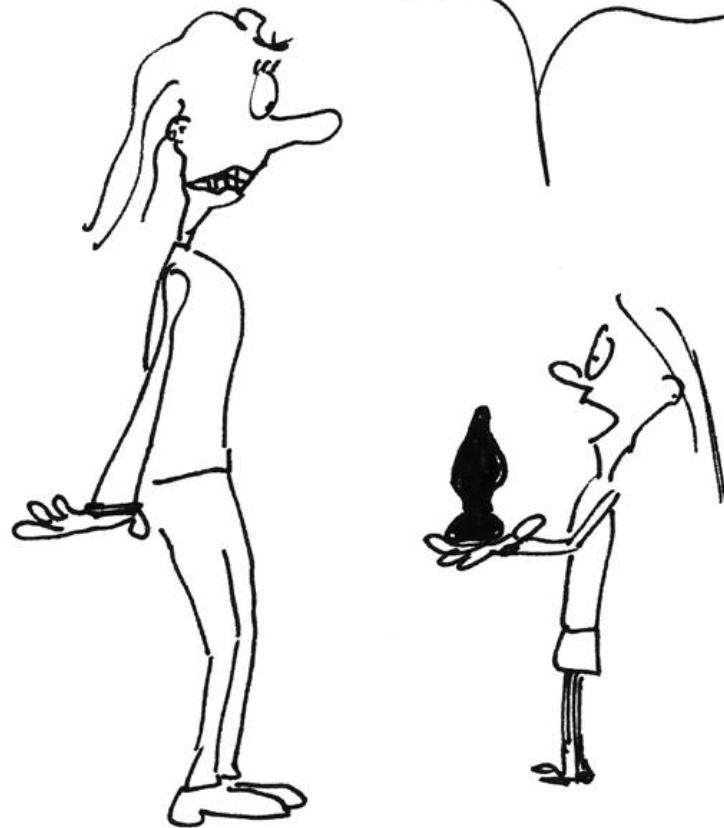


# Nennen Sie das Kind beim Namen



- „Auge“, „Zeh“, „Penis“ und „Vulva“
- Angemessen und altersentsprechend
- Sprechen über Sexualität ↔ sexuelle Aktivität
- Konkrete Beispiele aus Erfahrungen und Lebenswelt des Kindes
- Inhalt und Prozess

MAMA, IST DAS  
EINE SCHACHFIGUR?



## Tipps für Benennungen

- Wörter, die leicht fallen
- «Schlimme» Worte sind attraktiv
- Nichts auslassen, nichts durch Kosenamen ersetzen!
- Wortschatz ausbauen



## Erste Hilfe bei Überforderung mit den Fragen der Kinder...

- „Das ist eine gute Frage. Lass mich ein bisschen drüber nachdenken.“
- „Darüber muss ich nachdenken. Lass uns später drüber sprechen.“
- „Weisst du was, ich bin mir da nicht ganz sicher. Ich werde mich da noch ein bisschen schlau machen und ich sag dir dann später, was ich rausgefunden habe.“
- „Das ist ziemlich schwierig zu erklären und jetzt ist grade kein guter Zeitpunkt für mich es zu versuchen. Aber reden wir einfach drüber, wenn wir zu Hause sind.“

*Cory Silverberg, Autor von Wie entsteht ein Baby?*

## Tipps wenn der Rahmen passt

- Zeit nehmen
- Manche Fragen kurz beantworten
- Nicht alles bis ins Detail erklären
- Persönlich oder neutral erklären
- Direkte Sprache



# Altersgerechte Aufklärung

## Kleine Kinder:

- Experimentierverhalten und Neugier  
- «Warum?»
- Eher bildhafte Sprache,  
vorläufige Antworten
- Auch über Gefühle und Lust auf  
körperliche Nähe reden
- Stellt Ihr Kind keine Fragen:  
kleine Impulse geben



## Beispiel: Geschlechtsverkehr erklären

- «Du bist aus der Samenzelle von deinem Papa und der Eizelle deiner Mama entstanden».
- «Die Vagina von deiner Mama und der Penis von deinem Papa passen zusammen, die Samenzelle kann zur Eizelle hinüber wandern, wo sie sich dann in der Gebärmutter treffen und dort gemeinsam wachsen.

➤ In Sachen Sex nicht lügen!



## **Kindergartenkinder:**

- Doktorspiele
- Festigung der Geschlechterrolle (Spiele,...).
- Schamgefühle (Nacktheit, Toilette,...)
- Eigene Grenzen setzen



# Doktorspiele

## Rahmenbedingungen

- Alle freiwillig
- Nichts darf weh tun
- Ungefähr Gleichaltrige
- Keine Gegenstände in Körperöffnungen stecken
- «Nein» sagen und durchsetzen
- Kräfteverhältnisse immer wieder prüfen, ab und zu kurz und mit der gebotenen Diskretion mitverfolgen
- Bei Unstimmigkeiten entschieden eingreifen, Gewisses verbieten



## Primarschüler:

- Bedürfnis nach Küssen, Kuscheln lässt nach
- Schamgefühl, Selbstwahrnehmung
- Empfinden nach aussen vertreten (Nein sagen)
- Themen:
  - Entwicklungen des weiblichen und männlichen Körpers
  - Entstehung des Kindes
  - Schwangerschaft und Geburt
  - „Nein“ sagen lernen
    - als Prävention vor Missbrauch.



## Teenager:

- Verantwortung sich selbst und anderen gegenüber
- Respekt vor der Möglichkeit der Schwangerschaft
- Biologische Zusammenhänge, Familienplanung, sexuelle Vereinigung, Gefährdungen  
(Sexuell übertragbare Infektionen; Pornographie – Schutzprogramme für Handy und Internet)



# Teenager Sexualität

Das Thema Sexualität sensibel behandeln und auf Privatsphäre achten, z.B.:

- Keine Witze über die nette kleine Freundin des Sohnes am Frühstückstisch
- Die Tochter nicht auf ihre winzige Brust ansprechen
- Anklopfen, speziell bei Besuch
- Schlüssel für das Bad zur Verfügung stellen
- ...



## Eltern als Vorbild

- Umgang mit dem eigenen Körper, Nacktheit oder Zärtlichkeiten
- Ausgestaltung ihrer Geschlechterrolle (geschlechtstypisch, geschlechtsuntypisch oder neutral)
- Umgang mit anderen Menschen
- Setzen und Respektieren von Grenzen



# Persönliche Grenzen

- „Trotzalter“: eigener Wille
  - Wünsche vs. Bedürfnisse
  - Respekt der persönlichen Grenzen
  - Körperkontakte: NEIN immer akzeptieren
- Voraussetzung für Schutz vor Grenzverletzungen  
(sexuelle Übergriffe/Gewalt)
- Kulturelle Rituale, z.B. bei der Begrüssung und beim Abschied die Hand geben → nicht zwingen, aber erwarten!



## Exkurs: Was ist erlaubt, was ist verboten?

- Sensibilität in Zusammenhang mit sexuellen Handlungen und sexueller Gewalt an Kindern hat zugenommen
- Verunsicherung, Angst
- Körpergrenzen in Verantwortung der Erwachsenen
  - Alle Körperkontakte, Berührungen oder Handlungen, die einem Bedürfnis des Kindes entsprechen und auch längerfristig ausschliesslich dessen Wohlergehen zum Ziel haben, sind erlaubt.
  - Alle Körperkontakte, Berührungen oder Handlungen, die Ihrer ganz persönlichen sexuellen Erregung oder Befriedigung dienen, sind verboten und müssen unterlassen werden.

Lassen Sie sich durch die Missbrauchsdebatte nicht von zärtlichen, geborgenen, genussvollen, intensiven Momenten mit Ihren Kindern abhalten.  
Sie sind wichtige Entwicklungsschritte.



# Grenzen in der Sexualität

- Eigene Grenzen
- Geschlechtsteile anschauen / befühlen lassen
  - Erwachsener Körper und Berührung
- Objektive Regeln vs. subjektive Missbrauchsprävention



# Die Scham der Eltern

Scham ist menschlich und ganz natürlich, mahnt uns zur Sorgfalt, mit uns selbst und mit Anderen.

Peinlich berührt sein =  
unpassendes Thema

- Wenn Eltern ihre Kinder nicht aufklären, dann tun es andere!



# Die Scham der Kinder

- Kindern das Schamgefühl „abzutrainieren“ heisst, sie einer natürlichen Grenze zu berauben.
- Natürliches Schamgefühl beim Kind respektieren



# Entspannen Sie sich

*„Die besten Eltern machen  
20 Fehler pro Tag.“*

Jesper Juul



# Hilfreiche Bücher

Jesper Juul: PUBERTÄT Wenn Erziehen nicht mehr geht

Jesper Juul: AUS ERZIEHUNG WIRD BEZIEHUNG

Cory Silverman: WIE ENTSTEHT EIN BABY  
(kleine Kinder)

Verschiedene Autoren Sammelband: MEIN ERSTES AUFKLÄRUNGSBUCH  
(ab 5 Jahren)

Sanderjin van der Doef . WIE IST DAS MIT DER LIEBE  
(ab 9 Jahren)

Katherina von der Gathen und Anke Kuhl: KLÄR MICH AUF! 101 ECHTE  
KINDERFRAGEN RUND UM EIN AUFREGENDES THEMA  
(für schon aufgeklärte Kinder)

**„Sexualerziehung ist bei weitem mehr als reine Aufklärung.  
Sie beinhaltet das Kind stark zu machen,  
ihm zu helfen, die eigene Identität als Mann oder Frau  
voller Freude zu bejahen  
und über das Wunder des neuen Lebens zu staunen.“**

Richard und Maria Büchsenmeister



# Literatur

- Stiftung Kinderschutz Schweiz, [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch):  
SEXUALERZIEHUNG BEI KLEINKINDERN UND PRÄVENTION VON  
SEXUELLER GEWALT, Broschüre für Eltern und Erziehende von  
Kindern zwischen 0 und 6 Jahren
- [www.unerzogen-magazin.de](http://www.unerzogen-magazin.de): UNERZOGEN, Ausgabe: 4/15
- [www.familienallianz.net](http://www.familienallianz.net): SEXUALAUFKLÄRUNG ZU HAUSE UND IN  
DER SCHULE – EINE ELTERNHILFE, Broschüre,